

حمية قليلة السعرات - ٢٠٠٠ سعر حراري

الفطور :

نصف رغيف خبز أو حبتين صامولي +٣٠ جرام جبن أو بيضة مسلوقة أو ٤ ملاعق حمص أو فول .
كوب حليب بدون سكر أو علبة زبادي قليل الدسم + ١٠ جرام زبدة + كوب عصير طبيعي غير محلى .

الضحى : حبة فاكهة أو ٤ حبات بسكويت مالح + شاي بدون سكر .

الغداء : ٢٠٠ جرام (١٥-١٨ ملعقة) أرز أو مكرونة أو نصف رغيف بر.
١٢٠ جرام لحم أو دجاج مسلوق أو مشوي ويستحسن إزالة الدهون و نزع الجلد .
صحن متوسط خضار (تجنب البطاطس - القرع - البقوليات) .
سلطة خضراء بأي كمية ، شوربة خضار بدون دسم ، حبة فاكهة .

العصر : نصف (كوب عصير فاكهة أو حليب أو لبن أو شاي بدون سكر) مع شريحتين خبز بر .

العشاء : مثل الفطور أو الغداء .

قبل النوم : علبة زبادي قليل الدسم أو كوب حليب / لبن + ٤ قطع بسكويت غير محلى .

نصائح :

- تمرين متوسط كالهرولة أو المشي من نصف ساعة إلى ساعة يومياً .
- تجنب المواد السكرية أو إضافة السكر إلى الطعام .
- تناول ٣ وجبات رئيسية وبينها وجبات خفيفة .
- كمية الدهون المستخدمة للطبخ لا تزيد عن ملعقتين كبيرتين في اليوم .
- عند الإحساس بالجوع يمكنك تناول خس - خيار - سلطة خضراء .
- حافظ على وزن جسمك الطبيعي .
- تناول الكميات المحددة لك من غير زيادة أو نقصان .
- لا مانع من استخدام المحليات الصناعية مثل السكارين، الكاندريل ، الديت سويت .